НОВОСТИ | ПСИХОЛОГИЯ | ОБЩЕСТВО

«Даже в большом городе я не чувствую себя в безопасности»: что делать, если тебя преследуют

ОКСАНА ЧЕРНЫШЕВА 30 ОКТЯБРЯ 2023 13 МИН

Человек, который вам не близок, постоянно пишет вам, звонит, поджидает с работы или «караулит» у дома... Как минимум, это неприятно, правда? Как максимум – страшно и такое поведение может быть опасным. Речь идёт от сталкинге – нежелательное внимание к человеку и преследование в реальной и виртуальной жизни. Эту проблему в России долго не признавали на государственном уровне, но кажется, что скоро это изменится. В октябре в Госдуму внесли законопроект о запрете на приближение. Но что делать жертвам сталкеров

«СИДЕЛ ЗА МОЕЙ СПИНОЙ И СМОТРЕЛ»

Валерия жила в небольшом посёлке с населением 3 тысячи человек. Когда девушка училась в средней школе, встретила своего первого преследователя. Он учился в параллельном классе.





«Как-то раз мы познакомились, начали общаться. А потом... оказалось, что он следил за мной уже пять лет», – говорит Валерия. Её тонкий голос дрожит, вспоминать эти события нелегко.

Этот человек знал о ней всё: с кем она общается, что происходит в её семье, планы, о которых Валерия рассказывала только своим близким или только начинала обдумывать в своей голове. На все её рассказы о себе он отвечал: **«Можешь не говорить, я всё знаю».**

Сначала девушка не придавала значения этим странностям, думала что это – проявление влюблённости. Но вскоре пришло осознание: «что-то не так». И хотя Валерия не чувствовала прямой угрозы, она начала испытывать тревожность и панику. Боялась что-либо выкладывать в соцсети и рассказывать о своей жизни. Ей казалось, что у неё больше не осталось ничего личного.

«Было много ситуаций публичных унижений, выставления меня виноватой в том, что мои чувства к нему не взаимны. Он мог выбежать на улицу за мной, когда я уходила из школы и кричать, что любит меня», – делится Валерия.

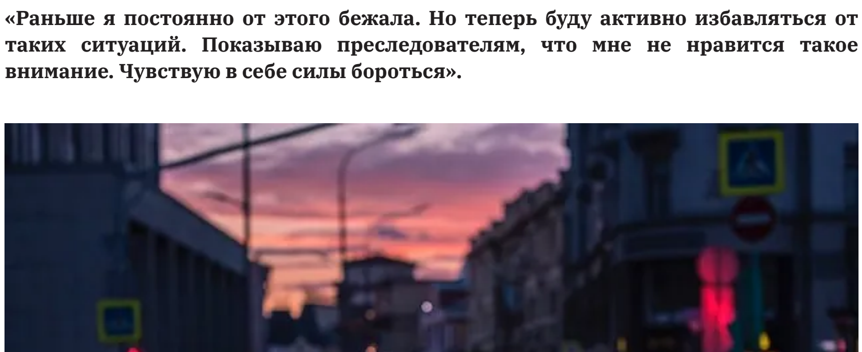
Все эти выходки девушка переживала с трудом. Впрочем, вскоре у неё появился ещё один навязчивый поклонник – он был старше её и учился в той же школе. Они познакомились в социальных сетях, общались, но затем... он стал переходить все границы. Часами караулил девушку у дома, пока та была у подруги и родственников, поджидал с прогулки, когда Валерия встречалась с друзьями. А после – не пускал её домой несколько часов. Иногда даже хватал и уносил в сторону. Лишь бы она с ним поговорила.

После окончания школы Валерия переехала в другой город – поступила в колледж. И, казалось, навсегда избавилась от преследований. Но... даже там, среди миллиона незнакомых людей, сталкер нашёл её. Валерия встретила своего старого преследователя на автобусной остановке – он ходил в спортзал напротив её дома. Совпадение?

«Мне стало страшно ходить в колледж, в магазин, просто проходить мимо, ибо я знала, что он мог просто взять и буквально унести на плечах, куда угодно. Я заблокировала его во всех соцсетях, но он продолжает писать мне каждый год огромные сообщения на дни рождения и отправлять их моим друзьям. А совсем недавно он создал новую страницу и тут же написал мне», – рассказывает Валерия.

Даже в большом городе девушка не чувствовала себя в безопасности. Ей пришлось уехать оттуда и поступить в другое место. Жизнь стала комфортной, но...тут появился третий преследователь.

«Я заметила, что мой одногруппник постоянно поджидает меня после учёбы. А потом просто идёт в нескольких метрах от меня и ничего не говорит. Он постоянно наблюдал за мной, подслушивал разговоры. Сидел за моей спиной и смотрел», – говорит Валерия.



«Потом он признался в чувствах, но я ему отказала. Пытался манипулировать, давил на жалость. Однажды после своего выступления в университете, признался в чувствах уже на людях, а в конце выставил меня холодной и бессердечной ведьмой», – продолжает она.

Чувство тревожности у Леры усилилось... Девушка перестала знакомиться с людьми. Часто плакала, потому чувствовала опасность и не могла ничего с этим сделать. Ей было страшно, что однажды её убьют на улице.

В полицию Валерия не обращалась, но пошла к психотерапевту. После проработки тревожных чувств ей стало легче.

«Раньше я постоянно от этого бежала. Но теперь буду активно избавляться от таких ситуаций. Показываю преследователям, что мне не нравится такое внимание. Чувствую в себе силы бороться».

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС ПРЕСЛЕДУЕТ СТАЛКЕР?

«Если внимание человека для вас кажется каким-то навязчивым и подозрительным или вам просто некомфортно общаться, то это один из первых признаков того, что дальше продолжать его не стоит», – говорит Добро.Журналу координатор пострадавших и волонтёров в проекте «ТыНеОдна» Ксения Фирсова.

Ещё один звонок, который должен насторожить, – если в процессе общения человек сообщает факты, о которых вы ему не говорили. Он узнал эту информацию в интернете: пролистал все соцсети до конца и посмотрел геопозиции на фотографиях. Тогда сталкер понимает, в каких местах вы бываете чаще всего. У него появляется больше инструментов для слежки.

«А дальше вы как бы случайно на него везде натыкаетесь. Если это повторяется больше трёх раз, поверьте, это не романтическая история любви. Человек подстраивает специально, чтобы проводить с вами больше времени», – отмечает Ксения.

Эксперт советует объяснить сталкеру, что вам неприятно такое общение и оно не будет дальше продолжаться. Стоит сказать это вежливо и не агрессивно, потому что никто не знает, что на уме у преследователей.

«Максимально оградите себя от его присутствия. Если это происходит в соцсетях, заблокируйте его везде, закройте от него все соцсети. Внесите в чёрный список его номер телефона. Предупредите об этой ситуации своих близких родственников и друзей. Им не нужно ничего делать, просто быть в курсе», – рекомендует специалист.

Кроме того, Ксения советует обратиться к психологу. Если преследование продолжается длительное время, то у пострадавшего может развиться синдром навязчивых состояний.

Преследовать может даже совсем незнакомый человек. Причём как в соцсетях, так и на улице. Он может не приближаться и не контактировать – ему просто нравится сам факт «охоты».

«А ещё часто бывает, когда постоянно пишет бывший молодой человек или девушка после расставания. Он или она могут проявлять навязчивое внимание, угрожать вам или себе», – говорит эксперт.

По её словам, сейчас закон не на стороне жертвы сталкера, ведь пока нет наказания за преследование. Можно лишь ограничиться статьями о неприкосновенности частной жизни или угрозе жизни, здоровью.

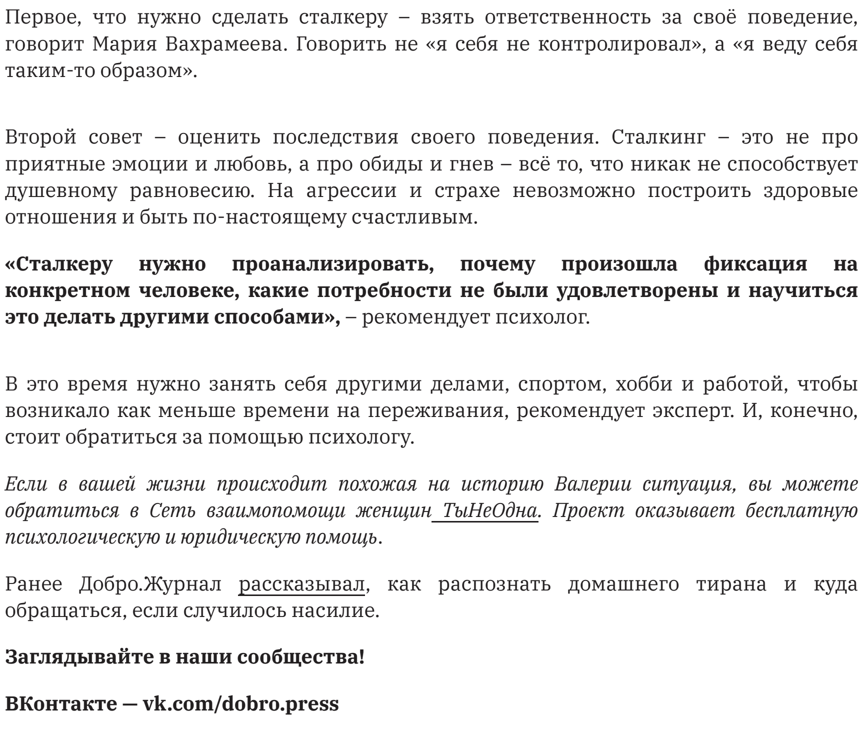
«В любом случае можно зафиксировать все доказательства преследования, прийти в полицию и написать заявление. Как дальше будет развиваться история – предсказать нельзя. Наша правовая практика в этом вопросе – слабая. Но можно пытаться настаивать, что этот человек вас пугает. Пусть полиция хотя бы знает, что такой человек есть», – советует Ксения.

Она рекомендует также не вступать в контакт с этим человеком и не реагировать агрессивно. Нужно его игнорировать. Это может быть опасно, если сталкер окажется вспыльчивым.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СТАЛКЕР – ЭТО ВЫ?

Обычно когда алкоголику говорят, что он алкоголик, человеку бывает сложно принять эту мысль. То же происходит с людьми, которые ведут себя неадекватно или антисоциально.

«Сталкинг – это антисоциальное поведение, но не психическое расстройство. Но он может быть симптомом психического нездоровья. Исследования показывают, что большинство сталкеров имеют те или иные расстройства», – говорит Добро.Журналу психолог и волонтёр проекта «ТыНеОдна» Мария Вахрамеева.



В любом случае, сталкинг – это форма агрессии, неумение по-другому справляться с собственными переживаниями. Большинство преследователей подвергались жестокому обращению и деспотическому воспитанию, либо росли в среде, в которой проявление агрессии к слабому – норма.

Основная цель любого преследования – власть и контроль, либо убеждённость, что к ним испытывают симпатию, считает Вахрамеева. Отвержение для него невыносимо, оно вызывает сильнейшую фрустрацию и толкает на неадекватные действия.

«Вне зависимости от мотивов, общие черты людей, которые проявляет ту или иную форму насилия над другим человеком – эмоциональная холодность и бесчувственность, неумение переживать и поставить себя на место другого человека. И в то же время – высокая ранимость, жестокость, неумение контролировать свои поступки и сдерживать эмоции», – считает психолог.

Первое, что нужно сделать сталкеру – взять ответственность за своё поведение, говорит Мария Вахрамеева. Говорить не «я себя не контролировал», а «я веду себя таким-то образом».

Второй совет – оценить последствия своего поведения. Сталкинг – это не про приятные эмоции и любовь, а про обиды и гнев – всё то, что никак не способствует душевному равновесию. На агрессии и страхе невозможно построить здоровые отношения и быть по-настоящему счастливым.

«Сталкеру нужно проанализировать, почему произошла фиксация на конкретном человеке, какие потребности не были удовлетворены и научиться это делать другими способами», – рекомендует психолог.

В это время нужно занять себя другими делами, спортом, хобби и работой, чтобы возникало как меньше времени на переживания, рекомендует эксперт. И, конечно, стоит обратиться за помощью психологу.

Если в вашей жизни происходит похожая на историю Валерии ситуация, вы можете обратиться в Сеть взаимопомощи женщин ТыНеОдна. Проект оказывает бесплатную психологическую и юридическую помощь.

Ранее Добро.Журнал рассказывал, как распознать домашнего тирана и куда обращаться, если случилось насилие.

Заглядывайте в наши сообщества!

ВКонтакте — vk.com/dobro.press

Телеграм — t.me/dobrojournal

Фото: unsplash.com

ЧИТАТЬ ДАЛЕЕ
«Не ругать, а помогать»: жители и волонтёры борются с последствиями снегопада на Сахалине

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ

НОВОСТИ ОБЩЕСТВО
На Джоконду совершили очередное нападение борцы за здоровую пищу
ДОБРО ЖУРНАЛ 29 ЯНВАРЯ 2024

НОВОСТИ ОБЩЕСТВО
Как вести здоровый образ жизни, или «хакнуть» организм
ЮЛИЯ ЮДИНА 28 ЯНВАРЯ 2024

1 / 10

